

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH NỮ ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VÕ VĂN KIỆT, THÀNH PHỐ RẠCH GIÁ, TỈNH KIÊN GIANG

ThS. Trần Thị Thanh Xuân¹; TS. Trần Quang Đại²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao để lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nữ đội tuyển bóng chuyền trường Trung học cơ sở và Trung học phổ thông (THCS&THPT) Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang. Qua thời gian thực nghiệm, chúng tôi nhận thấy các bài tập phát triển thể lực được chọn đạt hiệu quả tốt và đã giúp nâng cao thể lực cho học sinh nữ đội tuyển bóng chuyền trường THCS&THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang. Điều này cho thấy sự phù hợp của các bài tập được lựa chọn và chương trình tập luyện được xây dựng khoa học, phù hợp với điều kiện thực tế.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, thể lực, bóng chuyền, đội tuyển bóng chuyền, học sinh nữ, trường Trung học cơ sở và Trung học phổ thông Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang.

Abstract: Utilizing conventional research methods in the field of Physical Education and Sports, this study selected and evaluated the effectiveness of several physical fitness development exercises for female volleyball team students at Vo Van Kiet Junior and Senior High School, Rach Gia City, Kien Giang Province. Through the experimental period, we observed that the selected physical fitness development exercises were effective and contributed to enhancing the physical fitness of the female volleyball team students at Vo Van Kiet Junior and Senior High School, Rach Gia City, Kien Giang Province. This demonstrates the suitability of the chosen exercises and the scientifically structured training program, tailored to the actual conditions.

Keywords: Selection, exercises, physical fitness, volleyball, volleyball team, female students, Vo Van Kiet Junior and Senior High School, Rach Gia City, Kien Giang Province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một môn thể thao vô cùng phổ biến ở Việt Nam, chiếm được sự yêu thích của đông đảo người hâm mộ, trở thành một trong những môn thể thao được yêu thích nhất đất nước. Đặc biệt, Bóng chuyền là một môn học mà hầu hết trường cấp ba nào cũng được các em học sinh tích cực tham gia tập luyện, thi đấu. Hiện nay tại trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang thì môn Bóng chuyền ngoại khóa được hầu hết các bạn nữ yêu thích và lựa chọn. Với sự đam mê và tinh thần tích cực tham gia tập luyện của các em học sinh nữ đã giành được sự thành công nhất định trong các phong trào thi đấu môn Bóng chuyền giữa các trường cấp ba trong tỉnh. Thực tế, sau mỗi lần thi đấu chúng tôi nhận thấy rõ hơn về thể lực của các em học sinh còn thật sự chưa tốt, biểu hiện rõ nhất ở những phút cuối sau mỗi hiệp thi đấu. Và qua quan sát trong quá trình huấn luyện, thì giáo trình huấn luyện rất ít chú trọng đến những bài tập (BT) phát triển thể lực. Vì thế nhằm nâng cao thể lực,

giúp các em học sinh có một sức khỏe bền dẻo hơn cũng như bộc lộ được hết khả năng trong quá trình tập luyện và thi đấu tôi nhận thấy quá trình lựa chọn BT nhằm phát triển các tố chất thể lực cho các học sinh nữ của đội tuyển bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt hiện tại là vô cùng cần thiết.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các BT phát triển thể lực cho đội tuyển nữ Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang

Nhằm lựa chọn một số BT phát triển thể lực cho đội tuyển nữ Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang đạt được hiệu quả tốt nhất. Chúng tôi tiến hành tham khảo tài liệu môn Bóng chuyền, tổng hợp các BT, kinh nghiệm bản thân và quan sát thực tiễn trong quá trình tập luyện đã sàng lọc được 32 BT, sau đó tiến hành phỏng vấn các giáo viên và chuyên gia.

- Qua kết quả phỏng vấn từ bảng 1, chúng tôi chọn các BT có tỷ lệ được chọn $\geq 70\%$ mức thường sử dụng. Theo nguyên tắc trên chúng tôi tổng hợp được 25 BT phát triển thể lực cho đội tuyển nữ Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang gồm:

*** Thể lực chung**

- Sức nhanh: Nhảy dây (3phút/3lần), Chạy bức tốc 30m (3lần), Chạy bước nhỏ tại chỗ với tần số tối đa (30s/3lần), Nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (30s/3lần).

- Sức mạnh: Xách tạ đi bộ 2kg (30s/3lần), Bật

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn ý kiến sử dụng các BT phát triển thể lực cho đội tuyển nữ Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang

Nội dung phát triển	Tên BT	Mức độ sử dụng					
		Không sử dụng		Ít sử dụng		Thường sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Thể lực chung							
Phát triển sức nhanh	1. Nhảy dây	2	6,7	5	16,7	23	76,7
	2. Chạy bức tốc 30m	1	3,3	7	23,3	22	73,3
	3. Chạy bước nhỏ tại chỗ với tần số tối đa	0	0	6	20	24	80
	4. Nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa	0	0	5	16,7	25	83,3
Phát triển sức mạnh	5. Xách tạ đi bộ 2kg	2	6,7	6	20	22	73,3
	6. Chống đẩy bằng khuỷu tay	6	20	9	30	15	50
	7. Bật nhảy lên bục cao	3	10	6	20	21	70
	8. Bật cóc 30m	1	3,3	4	13,3	25	83,3
Phát triển sức bền	9. Nhảy bật từng chân (lò cò)	2	6,7	6	20	22	73,3
	10. Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục	6	20	12	40	12	40
	11. Chạy tùy sức 5 phút	1	3,3	4	13,3	25	83,3
	12. Nhảy bật qua các chướng ngại vật 30m	7	23,3	12	40	11	36,7
Phát triển mềm dẻo	13. Nằm ngửa gập bụng	1	3,3	3	10	26	86,7
	14. Đứng gập thân	2	6,7	5	16,7	23	76,7
	15. Ngồi gập thân về trước	0	0	7	23,3	23	76,7
Phát triển khéo léo	16. Chạy con thoi kết hợp chạm tay vào vật thể	4	13,3	4	13,3	22	73,3
	17. Chạy ziczac luồn qua chướng ngại vật	3	10	6	20	21	70
Thể lực chuyên môn							
Phát triển sức nhanh	18. Bật cao tại chỗ	0	0	8	26,7	22	73,3
	19. Bật cao có đà	1	3,3	7	23,3	22	73,3
	20. Chạy 9-3-6-3-9	0	0	4	13,3	26	86,7
Phát triển sức mạnh	21. Đập bóng vào tường liên tục	2	6,7	6	20	22	73,3
	22. Ném bóng nôi 1 kg bằng một tay ra xa	6	20	9	30	15	50
	23. Chuyển bóng cao tay bằng trái bóng rổ	1	3,3	4	13,3	25	83,3
	24. Bóp bóng tennis	3	10	12	40	15	50
Phát triển sức bền	25. Mô phỏng động tác đập kết hợp chắn bóng	2	6,7	6	20	22	73,3
	26. Di chuyển bật nhảy chắn bóng liên tục	1	3,3	7	23,3	22	73,3
	27. Tại chỗ bật cao với tay	0	0	5	16,7	25	83,3
Phát triển mềm dẻo	28. Các động tác xoay, căng cơ với biên độ lớn	1	3,3	7	23,3	22	73,3
	29. Gập bụng chuyển bóng	1	3,3	7	23,3	22	73,3
	30. Lăn ngã cứu bóng	1	3,3	14	46,7	15	50
Phát triển khéo léo	31. Chuyển bóng lên tường vào ô theo quy định	1	3,3	10	33,3	19	63,3
	32. Các hoạt động phòng thủ từng cặp	1	3,3	7	23,3	22	73,3

nhảy lên bục cao (30s/3lần), Bật cóc 30m (3lần).

- Sức bền: Nhảy bật từng chân (lò cò) hoặc luân phiên (60s/3lần), Chạy tùy sức 5 phút (1lần).

- Sức mềm dẻo: Nằm ngửa gập bụng (30s/3lần), Đứng gập thân (10s/3lần), Ngồi gập thân về trước (10s/3lần).

- Khéo léo (khả năng phối hợp vận động): Chạy con thoi kết hợp chạm tay vào vật thể (3lần). Chạy zigzag luồn qua chướng ngại vật (3lần)

* Thể lực chuyên môn

- Sức nhanh: Bật cao tại chỗ (30s/3lần), Bật cao có đà (30s/3lần), Chạy 9-3-6-3-9 (3lần).

- Sức mạnh: Đập bóng vào tường liên tục (30s/3lần), Chuyển bóng cao tay bằng trái bóng rổ (30s/3lần)

- Sức bền: Mô phỏng động tác đập bóng kết hợp chắn bóng (60s/3lần), Di chuyển bật nhảy chắn bóng liên tục (60s/3lần), Tại chỗ bật cao với tay (60s/3lần).

- Sức mềm dẻo: Các động tác xoay, căng cơ với biên độ lớn (3lần), Gập bụng chuyển bóng (30s/3lần).

- Khéo léo (khả năng phối hợp vận động): Các hoạt động phòng thủ từng cặp.

2.2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực đội tuyển

nữ Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang

Chúng tôi đã lựa chọn được 08 test kiểm tra thể lực cho VĐV nữ đội tuyển Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), Chạy tùy sức 5 phút (m), Chạy con thoi 4 x 10m (giây), Chạy 9-3-6-3-9 (giây), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Bật cao có đà (cm).

2.3. Ứng dụng BT phát triển thể lực đội tuyển nữ Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang

2.3.1. Tiến hành thực nghiệm sư phạm

Thời gian thực nghiệm là từ ngày 01/10/2023 đến ngày 31/03/2024. Mỗi tuần tập 2 buổi. Thời gian mỗi buổi tập 45 phút (kể cả thời gian khởi động, thả lỏng và nghỉ giữa các tổ).

Địa điểm thực nghiệm: trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang.

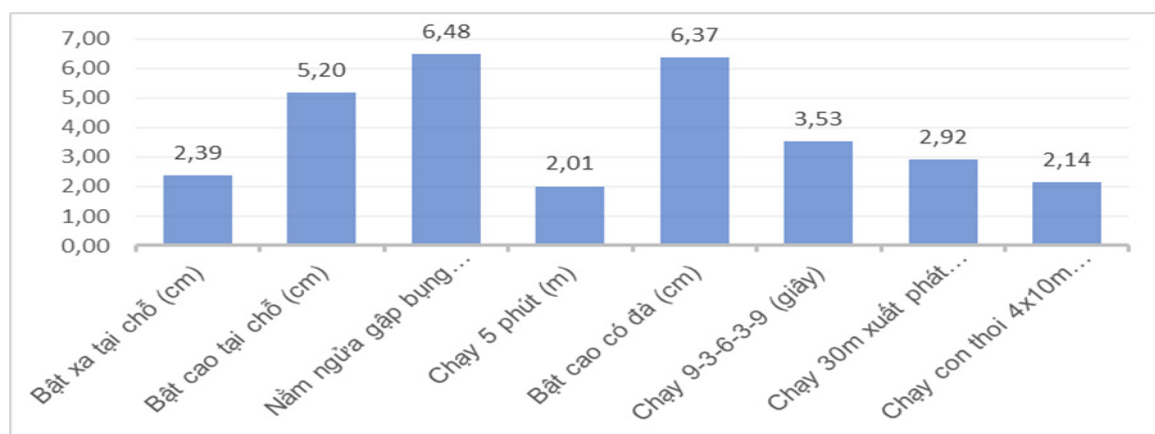
Đối tượng thực nghiệm: gồm 15 VĐV đội tuyển nữ Bóng chuyền trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Kết quả thực trạng thể lực của 15 VĐV nữ đội

Bảng 2. Thành tích các test đánh giá thể lực trước và sau 06 tháng thực nghiệm (n=15, $t_{(0,05)} = 2,145$)

STT	TÊN TEST	\bar{X}_1	S_1	\bar{X}_2	S_2	d	$t_{\text{tính}}$	W%	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	160,07	3,84	163,93	4,53	3,87	5,76	2,39	<0,05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	38,73	1,91	40,80	2,81	2,07	5,10	5,20	<0,05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,93	0,88	18,07	1,10	1,13	6,64	6,48	<0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886,67	17,99	904,67	21,0	18,0	5,92	2,01	<0,05
5	Bật cao có đà (cm)	44,60	3,0	47,53	3,04	2,93	5,91	6,37	<0,05
6	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9,86	0,37	9,52	0,26	-0,34	5,78	3,53	<0,05
7	Chạy 30m XPC (s)	5,93	0,2	5,76	0,15	-0,17	6,52	2,92	<0,05
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,73	0,27	12,46	0,31	-0,27	5,80	2,14	<0,05



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực sau 6 tháng thực nghiệm



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

tuyển Bóng chuyên trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang trước và sau khi thực nghiệm được thể hiện qua 08 test đã được lựa chọn được trình bày tại bảng 2.

Nhận xét hiệu quả việc ứng dụng hệ thống BT phát triển thể lực: Qua thực nghiệm nhóm đối tượng nghiên cứu có sự phát triển về thể lực tương đối tốt thể hiện qua mức độ tăng trưởng 8/8 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ điều này chứng tỏ chương trình tập luyện đã phát huy tác dụng tích cực trong việc nâng cao thể lực cho vận động viên nữ đội tuyển Bóng chuyên trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang.

Qua biểu đồ 1 cho thấy nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm cũng biểu hiện khá nổi bật với W giao động từ 2,01% đến 6,48%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 08 test đánh giá thể lực cho đội tuyển nữ Bóng chuyên trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang gồm:

- *Thể lực chung: Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), Chạy tụt sức 5 phút (m).*

- *Thể lực chuyên môn: Bật cao có đà (cm), Chạy 9-3-6-3-9 (giây), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Chạy con thoi 4x10m (giây).*

Nghiên cứu cũng đã lựa chọn được 25 BT phát triển thể lực và xây dựng chương trình thực nghiệm 6 tháng cho đội tuyển nữ Bóng chuyên trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá,

tỉnh Kiên Giang.

Sau thời gian thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả vượt trội của nhóm 25 BT được lựa chọn thông qua kết quả thành tích 08 bài test thể lực của đội tuyển nữ Bóng chuyên trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang đều tăng trưởng và có ý nghĩa thống kê (ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$) và nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm cũng biểu hiện khá nổi bật với W giao động từ 2,01% đến 6,48%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26 tháng 12 năm 2018 Chương trình Giáo dục Phổ thông môn Giáo dục Thể chất.
2. Quyết định số 66/2008/QĐ-TTg ngày 23 tháng 5 năm 2008 Luật Bóng chuyên và Bóng chuyên bãi biển, Nxb TDTT.
3. *Giáo trình Thống kê (2010)*, Nxb TDTT.
4. *Giáo trình Sinh lý học TDTT (2021)*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
5. *Giáo trình Tâm lý học TDTT (2010)*, Nxb TDTT

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả luận văn Thạc sĩ của học viên cao học Trần Thị Thanh Xuân, với tên đề tài: Nghiên cứu ứng dụng một số BT phát triển thể lực cho đội tuyển nữ Bóng chuyên trường THCS & THPT Võ Văn Kiệt, thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang.

Ngày nhận bài: 10/11/2024; **Ngày duyệt đăng:** 25/01/2025.